JM EDITORIAL
No. 6

Escuela de
COCINA
Segunda Edición

EDICIÓN DE COLECCIÓN 2 MOLES

Aprenda a elaborar

Moles VERDES

nancybenilde

Recetas de Veracruz, Morelos, D.F. y más

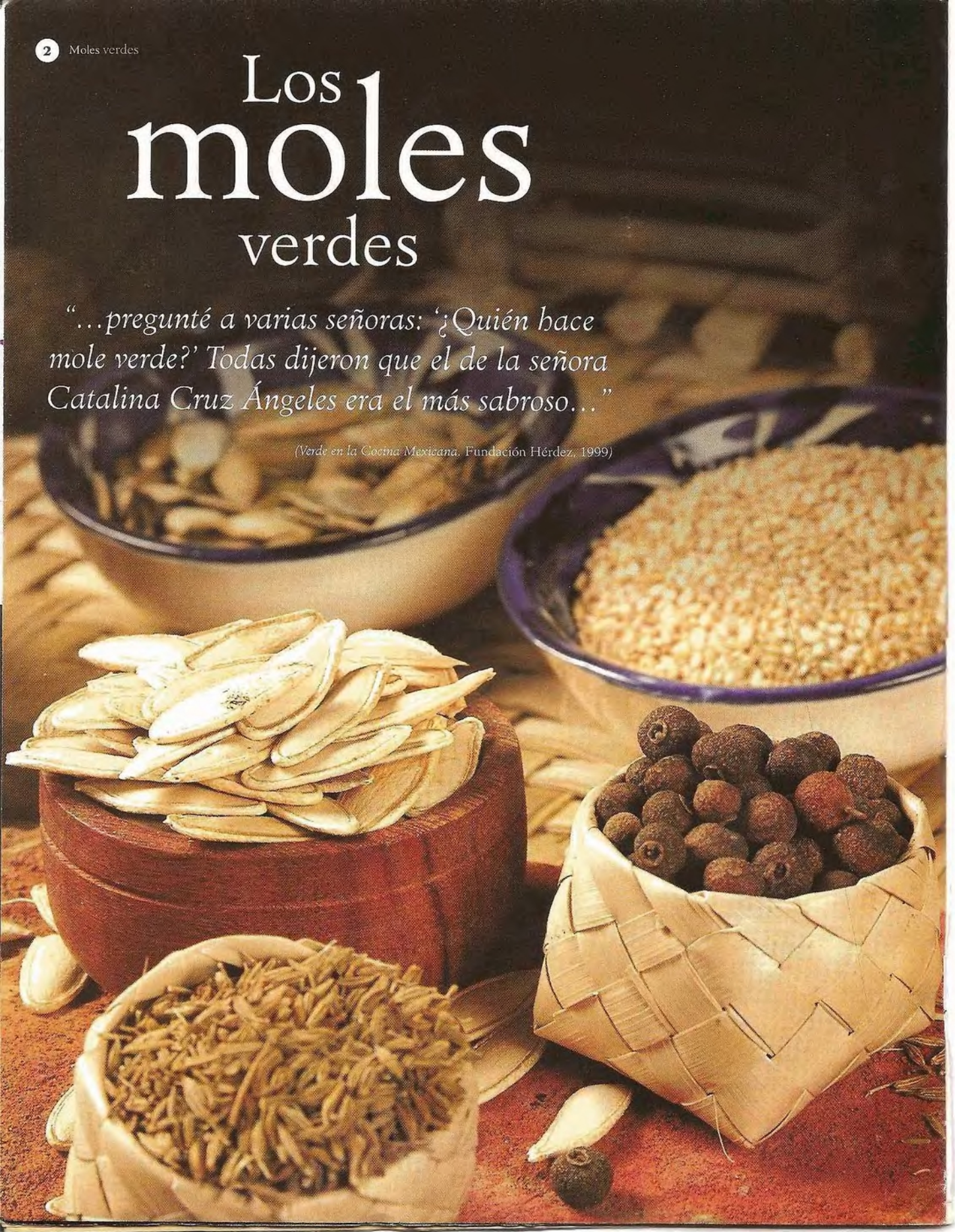
Una guía paso a paso para hacer desde el más sencillo hasta el más elaborado

$16.00 USD $2.00
06
7 503006 851360
HECHO EN MEXICO

Los moles verdes

"...pregunté a varias señoras: '¿Quién hace mole verde?' Todas dijeron que el de la señora Catalina Cruz Ángeles era el más sabroso..."

(Verde en la Cocina Mexicana. Fundación Hérdez, 1999)



Es tan grande la variedad de moles verdes en el país, que el tema podría ser tan extenso como los caprichos o el gusto por este platillo; sus tonos, texturas, sabores y presentaciones cambian según la región donde se prepare.

Cada quien tiene su secreto

Para moles verdes, los del centro...

Sin duda alguna, es en el centro de la República donde converge la mayor variedad de moles verdes; prácticamente en todos los estados o regiones de esta zona se hace un mole diferente con un ingrediente más o uno menos. A veces adquiere texturas muy pastosas y logra confundirse con los pipianes, en otros casos es un guiso muy caldoso cuya elaboración puede ser sencilla o un poco complicada.

Hace varios años, la carne con que se acompañaba el mole era más variada, podía ser de pato, gallina, pavo, conejo o res. Aunque se siguen ocupando estos ingredientes, la mayoría de los moles verdes se hacen con carne de pollo o de cerdo.

Muchos ingredientes, un color dominante

En el DF, Estado de México y áreas circunvecinas, la salsa contiene tomates, chiles verdes, pepita de calabaza, perejil, cilantro, ajo, clavo y punienta; es característico que para dar el tono verde se utilice lechuga, espinacas, hojas de rábano y a veces acelgas.

En algunas regiones de Guerrero el mole tiende a ser como un pipián, pues la salsa contiene pepitas de calabaza, tomate, chile verde, pimienta, ajo y orégano.

El mole verde es famoso en Michoacán y se hace de carne de pollo o de puerco, además de que suele ser una salsa muy parecida a la que se elabora en el Estado de México, aunque con sus características propias. La salsa es por lo general de textura más amartajada.

Los tipos de carne que acompañan al mole hecho en Morelos son la de pavo y gallina, éste se prepara sólo en días especiales; también se acostumbra con carne de res o cerdo. En términos generales, su salsa contiene tomates, chiles, rabos de cebolla, cilantro, lechuga, ajo y pepitas de calabaza. Es tradicional acompañarlo con tamales nejos y frijoles.

Simplemente "verde"

En Oaxaca el mole verde es muy famoso, de él existen muchas variedades. Este mole se conoce como "verde oaxaqueño" o simplemente "verde", en muchas ocasiones se omite la palabra mole. Entre los muchos ingredientes que contiene, destacan el chile de agua, la hoja santa y verduras como ejotes y chayotes. Hay lugares en los que le adicionan chochoyones y/o frijoles blancos.

Veracruz no se queda atrás

Evidentemente, los estados mencionados no son los únicos lugares donde se hace el mole verde, ejemplo de ello es Orizaba, Veracruz, cuya calidad de guiso no le pide nada a ningún otro.

Sugerencia *Puede agregar 150 g de tomate*

Mole verde de Sn. Pedro Atocpan

Para celebrar la **fiesta** del Señor de Las Misericordias y dar a conocer el auténtica mole almendrado, en Mayo de 1977 nació la Primera Feria Nacional del Mole en la localidad de San Pedro Atocpan, ante la inquietud de elaborar y procesar, con fines comerciales, el auténtica mole almendrado, único en sabor y tradición, el cual se realiza combinando 28 ingredientes de primera calidad que proporcionan un aroma y sabor exquisitos. En San Pedro Atocpan, desde hace más de 20 años, la comunidad se ha esforzado por crear y mantener microempresas familiares en torno al mole, gracias a la aceptación popular de este producto como platillo netamente mexicano.

Ingredientes / Rinde de 6 a 8 personas

- **1** k de pollo
- **500** g de harina de pepita verde
- **15** chiles serrano
- **6** dientes de ajo
- **6** pimientas delgadas
- S clavos de olor
- **3** rajas de canela
- **1** cebolla mediana, partida a la mitad
- **1** manojo de cilantro
- **1** manojo de epazote
- **1** pizca de comino
- **5** cdas. de manteca o de aceite
- Sal al gusto

Elaboración

- Cueza el pollo con media cebolla y 3 dientes de ajo
- Muela en la licuadora el resto de los ingredientes (excepto el polvo de pepita y la manteca) y cuele lo obtenido
- En una olla a fuego alto, agregue el aceite o la manteca y fría la harina de pepita, incorpore lo que molió en la licuadora y mueva con frecuencia para evitar que se formen grumos. Deje sazonando hasta que se seque un poco
- Vierta el caldo y agregue sal, si considera que le hace falta. Agregue las piezas de pollo, deje cocer, sirva y adorne al gusto

Sugerencia

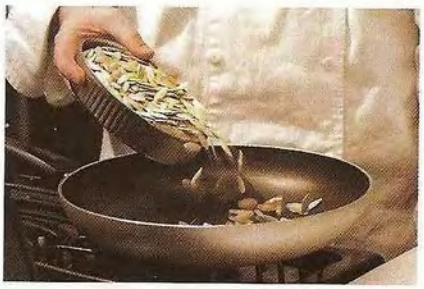
Para servir, coloque en un plato una pieza de pollo cocida previamente y báñela con el mole. Decore al gusto

Mole nahua de Morelos

Ingredientes / Rinde de 6 a 8 personas

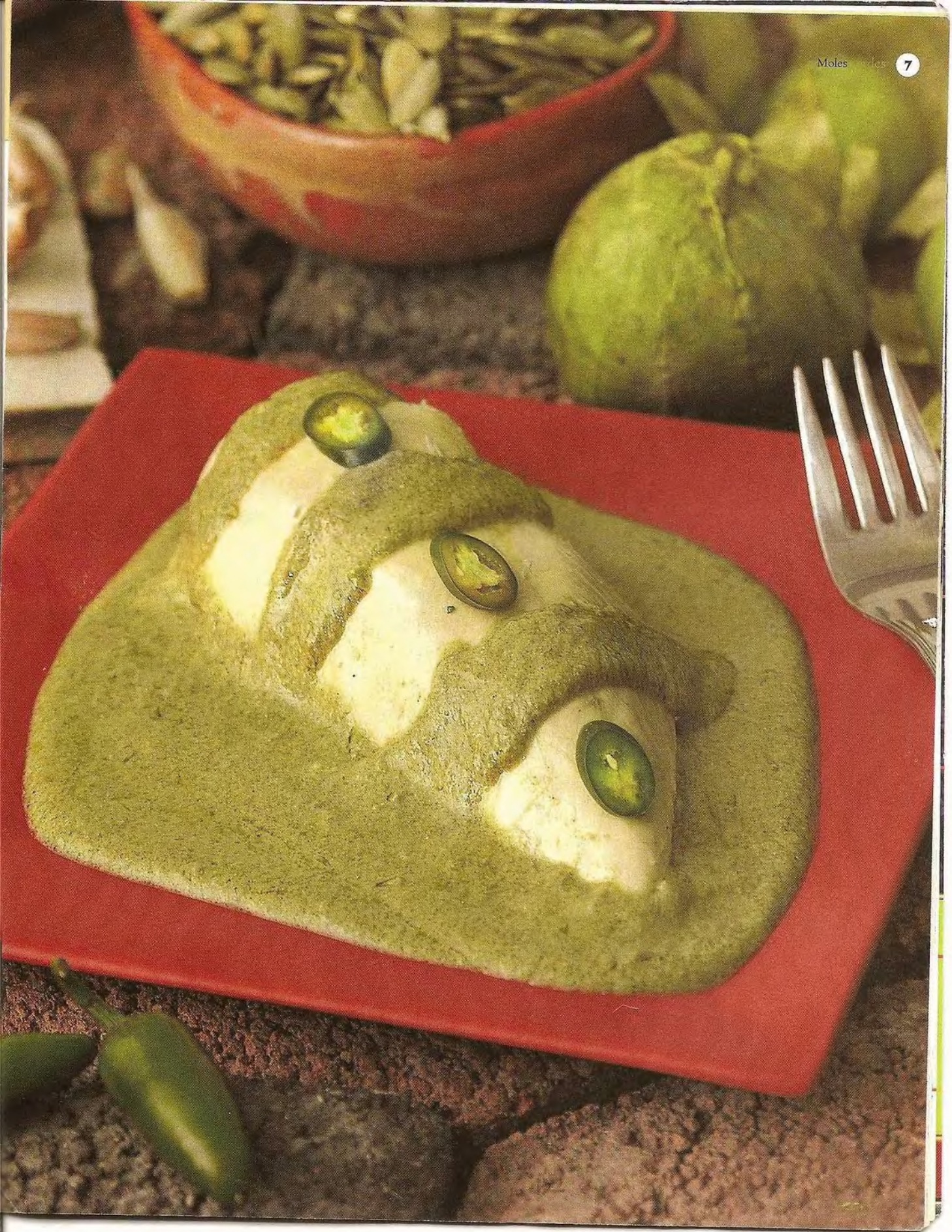
- 1 k de pollo cocido y el caldo en que se coció
- 360 g de semilla de pipián, con cáscara
- 10 chiles serrano
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- Sal al gusto

La comunidad de Xoxocotla, que pertenece al municipio de Puente de Ixtla, es la más grande de todos los pueblas indígenas de Morelos, con una población aproximada de 22 mil habitantes. Se localiza a unos 22 km al sur de Cuernavaca. Sus principales cultivos son: maíz, cacahuate, ajonjolí, frijol chino, caña de azúcar y chile criollo. Aunque su actividad comercial es muy reducida, las mujeres contribuyen a ella en centros turísticos, donde ofrecen tortillas, sopes, tlacoyos, masa, mole verde (como el de esta receta), cacahuate y chile criollo, entre otros productos.



Elaboración

1. Tueste las semillas en el comal y, una vez que estén listas, muélalas en la licuadora. Enseguida páselas por un colador para que quede únicamente el polvo, sin cáscara
2. Con un poco de agua caliente, licue los ajos, los chiles serranos y los tomates
3. En un recipiente con aceite caliente, sazone lo anterior y añada el polvo de pipián (la pepita molida) para formar una mezcla homogénea
4. En caso de que haya quedado muy espesa, agregue caldo de pollo para diluirla hasta que quede al gusto



Zona urbano-industrial

Este mole es tradicional en la zona urbano-industrial de Morelos, que comprende Cuernavaca, Jiutepec, Xochitepec, Yautepec y Cuautla, además de la zona conurbada a la capital del estado.

Mole, verde morelense

Ingredientes / Rinde para 6 personas

- 500 g de pollo en piezas
- 360 g de pepita larga
- 1 puño de chile seco criollo o guajillo
- Sal al gusto

- Tueste las pepitas con todo y cáscara en un comal o sartén y déjelas enfriar
- Muélalas junto con el chile (que también se tuesta previamente en el comal). Cierna lo anterior para retirar las cáscaras y semillas y obtener solamente un polvo fino
- Cueza las piezas de pollo y, una vez que estén listas, cuele el caldo
- En un recipiente de acero, con un poco de manteca o aceite, ponga el polvo obtenido y mezcle hasta que se empiece a dorar
- Agregue el caldo poco a poco mientras mezcla, así evitará los grumos; debe quedar ligeramente espeso
- Deje hervir por 10 minutos y verifique la consistencia, agregue las piezas de pollo para que se impregne el mole y sírvalo. Si lo desea, adorne el plato con pepitas peladas

Sugerencia

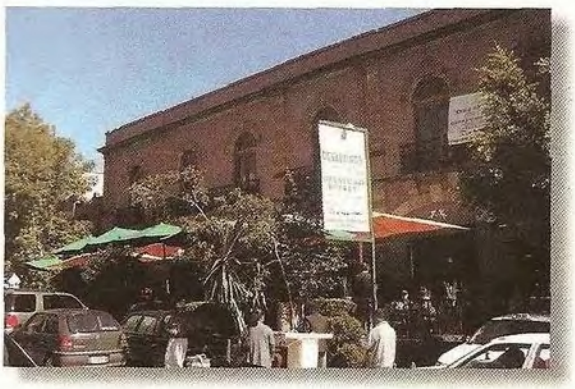
De preferencia, muela las pepitas en un molino de mano o en un metate

Es un platillo que se acostumbra en celebraciones especiales como el Día de Muertos, para colocarlo en las ofrendas, o al día siguiente de haberse realizado una boda, para el "recalentado". También se sirve a los nueve días de que falleció una persona, es decir, cuando se "levanta la cruz". La tradición es hacerlo de pollo y prepararlo espeso.

EL BAZAR SÁBADO
RESTAURANTE-BAR
CIUDAD DE MÉXICO

Buffet Mexicano e Internacional
para Almorzar en la Mañana y Comer en la Tarde
Plaza San Jacinto No. 11 SAN ANGEL
TODOS los sábados de las 10:00 a las 18:00 hrs

FONDA SAN ANGEL
En el Corazón de San Ángel
Cocina Mexicana, Tradicional y Contemporánea



•Desayuno •Comida •Cena
Abierto todos los días del año de 8:00 a 24:00 hrs.
Plaza San Jacinto 3, San Ángel Ciudad de México Tel.: 5550 1641

Mole verde estilo "La Aloa"

"La Aloa" es una taquería especializada en tacos de guisado, ubicada en la colonia Del Valle, en la Ciudad de México. Ahí, don Oseas Carreola Hernández cocina siempre esta receta, aunque lo curioso es que este mole se utiliza únicamente para hacer tacos: en una tortilla hecha a mano coloca pechuga de pollo cocida y deshebrada a pierna de cerdo horneada y troceada, baña el interior con una generosa porción de este mole, lo enrolla y pasa el taco al comensal.

En alguna ocasión don Oseas comentó que es originario de Tuxpan, Veracruz, y que ahí aprendió a hacer este mole, pues es una receta familiar

Ingredientes / Rinde para 10 personas

Caldo de pollo

- **400** g de col blanca, troceada
- **114** de cebolla
- **6** huacales de pollo
- **1** cabeza de ajo, partida por la mitad
- **2** cdtas. de sal en grano
- **3** L de agua

Salsa

- **750** g de tomate
- **5** chiles serrano, troceados
- **114** de cebolla
- **1** cda. de ajo picado
- **113** de taza de cilantro con ramas, apretada
- **114** de taza de pepita de calabaza
- **114** de taza de aceite de maíz
- Caldo de pollo (según receta)

Sugerencia

Mueva con una pala de madera y raspe el fondo del recipiente, de lo contrario se pegará y quemará

Elaboración del caldo

- Cueza todos los ingredientes en una olla durante ***30*** minutos, a fuego alto, hasta que hiervan, después, baje a fuego medio y deje cocer otros 35 minutos
- Apague, retire del fuego y deje enfriar el pollo en su propio caldo, de ser posible refrigérelo para ocuparlo al día siguiente, parque de esta forma "guardasabor". Retire la grasa que flote y deseche el ajo y la cebolla (puede ocupar los huacales para otra preparación)
- Cuele el caldo de pollo y resérvelo

Elaboración de la salsa

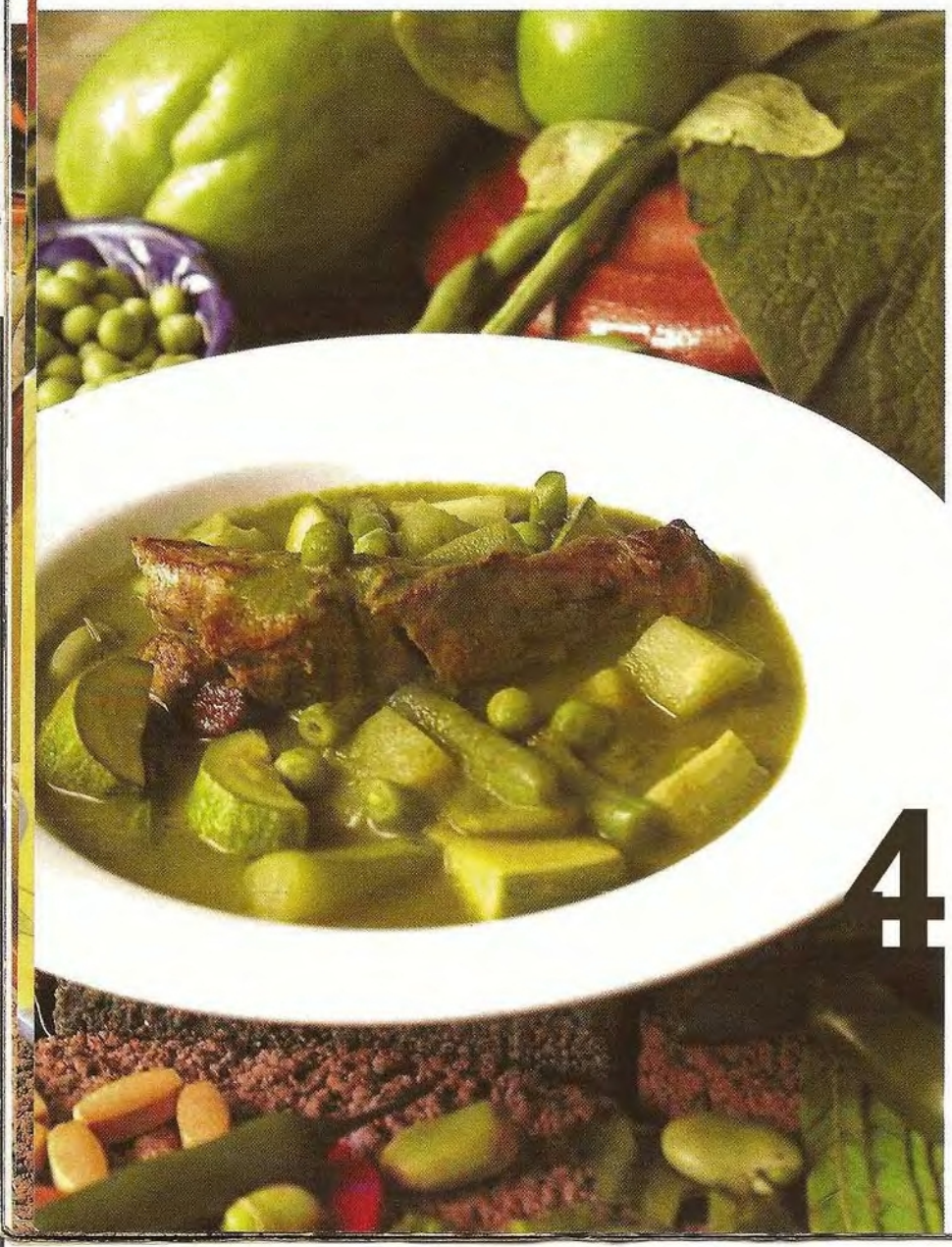
- En un comal o una sartén a fuego medio, ponga las pepitas y mueva hasta que se inflen y se tuesten; evite que tomen un color café, pues pierden el tono que se necesita para la salsa.
- Retírelas del camal y deje que se enfríen; es indispensable dejarlas enfriar media hora por lo menos, de lo contrario al molerse se les sale la grasa
- Ya frías, muélalas en seco: si usa licuadora, divídalas en 3 o 4 tantos, pues juntas atoran las aspas
- Muela el tomate, el ajo, la cebolla, el cilantro y los chiles, todos en crudo, sin agua, hasta obtener una salsa tersa; reserve
- Vierta media taza de aceite en una cacerola a fuego alto y fría la salsa; baje el fuego y deje 25 minutos más hasta que esté bien cocida
- En otro recipiente a fuego medio, caliente el resto del aceite y añada la pepita molida sin dejar de mover, espere a que se fría y se dore sólo un poco, unos 5 minutos
- Añada la salsa verde a la pepita frita y mueva para incorporar todo. Agregue 2 tazas del caldo de pollo, mezcle y baje a fuego lento; deje cocinar 30 minutos más o hasta que la grasa del mole brote, lo que indicará que está cocido. Apague y retire
- Sirva de inmediato con muslos o pechuga de pollo cocidos

El tip del chef

Cuide que las pepitas no se tuesten demasiado, ya que perderan su color

Mole verde de Orizaba, Veracruz

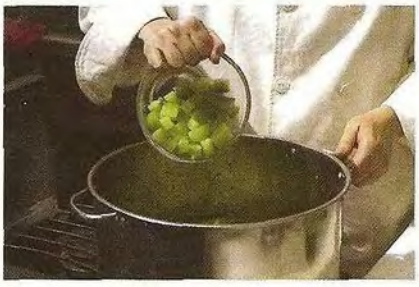
En Orizaba la gente llama a este mole "molito verde" y aunque pudiera pensarse que es de cariño o en diminutivo, ése es su verdadero nombre, aunque de "molito" no tiene nada, pues su elaboración es larga. Se hace sólo para fechas especiales ya que es muy laborioso preparado. Esta receta exige que todas las verduras se cuezan por separado, pues cada una tiene un tiempo diferente de cocción, además hay que tener una olla muy grande para preparar el mole, ya que al final todos los ingredientes se mezclan.



4

Ingredientes / Rinde para 8 personas

- **800** g de chayotes (4 medianos), partidos en cubos
- **800** g de tomates, cocidos ligeramente
- **800** g de costillas de cerdo al gusto, de preferencia cocidas
- **500** g de calabacitas, cortadas en trozos medianos
- **250** g de ejotes, sin puntas y troceados
- 75 g de chiles serrano verdes (20 chiles chicos)
- **8** hojas chicas de hoja santa
- **5** hojas de chayote tierno
- **2** tazas de chícharo pelado
- **2** tazas de habas peladas
- 2 ramas de epazote
- **1** taza de cilantro, apretada
- **1/2** lechuga
- **1/2** cebolla partida a la mitad
- **1** cdita. de ajo
- **2** cdas. de aceite



Elaboración

- Ponga a hervir agua en una olla chica, a fuego alto y con sal; cuando alcance su punto de ebullición, agregue los chícharos y deje cocer
- Retire del fuego, drénelos, deseche el agua y sumérjalos en agua fria para detener su cocción. Haga lo mismo con las calabacitas, las habas, los chayotes y los ejotes, todos cocidos por separado
- Licue la hoja santa, el epazote, el cilantro, la lechuga y la hoja de chayote con una taza de caldo, reserve. También licue el tomate, el ajo, la cebolla y el chile junto con una taza de caldo. Mezcle ambos licuados y reserve
- Caliente en un recipiente a fuego alto el aceite y fría las costiilas hasta que queden doradas
- Agregue la mezcla de lo licuado, espere a que hierva y dele cocer 5 minutos más
- Incorpore todas las demás verduras y continúe la cocción a fuego medio hasta que los ingredientes se hayan integrado. Cueza otros 5 minutos

El tip del chef

Sirva en platos extendidos, poniendo la carne con verduras y bastante salsa. Acompañe con tortillas de maiz

Mole verde de Tláhuac

En muchas regiones del país se consigue una pepita cuya cáscara es delgada y sabrosa. Se vende molida en muchos mercados populares. En caso de no encontrarla puede usarse pepita pelada, sólo hay que cuidar no tostarla demasiado porque pierde su color verde.

Ingredientes / Rinde de 8 a 10 personas

Carne

- 1 1/2 k de costilla de cerdo, cortada en 12 piezas
- 3 dientes de ajo, partidos por la mitad
- 1/2 cebolla, partida en 2
- 4 L de agua
- 1 cdta. de sal

Salsa

- 500 g de tomate
- 250 g de pepita verde con cáscara, tostada y molida
- 50 g de chile serrano troceado
- 2 tazas de lechuga picada
- 15 hojas de rábano
- 2 dientes de ajo
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de hojas de cilantro, apretada
- 1/4 de taza de manteca
- 1 cdta. de sal

Elaboración

En una olla a fuego alto, vierta el agua y cueza la cebolla, el ajo y la sal; deje hervir e incorpore la carne. Baje el fuego y espere a que esté cocida y algo suave (puede tardar 45 minutos o más)

- Apague, deseche el ajo y la cebolla. Reserve la carne en el caldo y, mientras se cuece, prepare la salsa licuando los tomates, los chiles, la lechuga, las hojas de rábanos, el cilantro, el ajo, la pepita molida y la cebolla picada. Procure no agregar agua o caldo, sólo en caso de ser necesario
- En una cacerola, caliente la manteca a fuego alto hasta que ahúme ligeramente; fría el licuado de pepita de calabaza sin dejar de mover, hasta que se vea cocida, más o menos durante 7 minutos
- Cuando considere que la pepita está cocida y bastante espesa, agregue el caldo poco a poco hasta lograr una salsa de la misma consistencia. Deberá añadir más caldo según sea necesario. Una vez que la salsa empiece a hervir (reventar), baje a fuego medio o bajo y continúe cociendo
- Mueva de vez en cuando hasta que note que hay vetas o manchas de grasa flotando en la superficie. Agregue la carne y deje cocer 5 minutos más; rectifique el sabor y apague

Sugerencia

Sirva los trozos de carne en un plato con bastante salsa. Acompañe con tortilla de maíz y frijoles caldosos

Mole zapoteco del Istmo

Ingredientes / Rinde para 6 personas

- 350 g de masa
- 250 g de semilla de calabaza, tostada (o en polvo)
- 6 huevos
- 1 trocito de achiote
- 1 ramo de epazote fresco (6 varas), finamente picado
- 1 o 2 cdas. soperas de manteca de cerdo
- 2 cdas. soperas de aceite

Elaboración

- Para pulverizar las semillas, tuéstelas sobre un comal caliente o sartén sin grasa y mueva constantemente. Cuide que no se tuesten en exceso porque perderán el color verde que se necesita
- Déjelas enfriar y muela hasta pulverizarlas
- Disuelva el achiote con un poco de agua y sal; agréguelo a la masa junto con la mitad del epazote y 2 cucharadas de manteca. Con lo obtenido haga 20 bolitas del tamaño de un limón chico y hunda el pulgar en cada una, por uno de sus lados. Déjelas en reposo
- El polvo del mole que se vaya a preparar debe disolverse en suficiente agua fría para evitar grumos. Si lo desea, mejor licue las pepitas (o el polvo) con agua y cuele lo obtenido para asegurarse de que quedaron perfectamente molidas e incorporadas
- Ponga en una olla una cucharada sopera de aceite. Cuando esté caliente y antes de que se queme, agregue la mezcla colada de semillas y mueva para que no se pegue
- Agregue el agua necesaria y deje hervir hasta que adquiera la consistencia de un atole ligero. Incorpore una a una las bolitas de masa, la sal y el resto del epazote
- Cuando todo esté cocido, fría los huevos e intégrelos al mole. Deje hervir y sírvalo. Si lo desea, puede agregar queso al gusto

El Istmo de Tehuantepec está situado en la franja más angosta de la República Mexicana. El término se refiere a las tierras bajas que comprenden porciones de los estados de Veracruz y Oaxaca.

La influencia española durante la Conquista fue tal en la región, que en sus platillos participan diversos ingredientes muy europeos: aceitunas, alcaparras, uvas pasa, que unidos a otros de la zona como el frijol, el achiote, el chayote y las calabazas, dieron como resultado una "verdadera cocina istmeña".